

FORMATION

Vendredi 23 octobre de 9h30 à 17h30 en présentiel

Améliorer sa prise de parole en public et mediatraining

OBJECTIF

Cette formation a pour objectif d'aider les participants à mieux intervenir en public. Chaque participant apprendra à maîtriser les techniques d'expression orale, ses émotions et son stress pour prendre la parole devant différents types de publics.

INTERVENANT



Stéphane BERGOUNIOUX, Journaliste d'entreprise et réalisateur

Diplômé de l'Ecole Supérieure de Journalisme de Paris et titulaire d'un DU en Rhétorique (Université Paris X Nanterre), Stéphane Bergounioux anime des séminaires, des événements institutionnels et grand public.

Il a travaillé pour de nombreux grands groupes tels que la SNCF, le Groupe La Poste, la Fnac ou encore Air France. Journaliste d'entreprise, Stéphane Bergounioux accompagne à la prise de parole en public, son approche est avant tout journalistique avec pour objectif la pertinence de la communication.

Créateur de la société de production DFITV, il réalise plusieurs documentaires et films, et notamment pour les collectivités locales. Il est également un membre actif de la SCAM (Société Civile des Auteurs Multimédia).

FORMAT

Cette formation se déroule sur une journée le **vendredi 23 octobre 2026** à Paris (Opéra) de 9h30 à 17h30.

9h30 : Accueil des participants

10h : Début de la formation

12h30-14h : Déjeuner

17h30 : Fin de la formation

MODALITES PEDAGOGIQUES

Cette formation est axée sur une pédagogie concrète et appliquée, combinant apports théoriques, études de cas et ateliers collaboratifs.

PREREQUIS ET EVALUATION

Pas de prérequis. Une évaluation est réalisée en fin de formation (mises en situation).

CONDITIONS TARIFAIRES

Le montant de la journée de formation est de **560 euros TTC** par participant pour la journée de formation. La formation peut être prise en charge par votre DIF élu (Mon Compte Elu) ou par votre collectivité. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations. Ce tarif comprend l'intégralité des frais de la formation ; l'accueil-café est inclus. Conformément au règlement des organismes de formation des élus locaux, le déjeuner n'est pas pris en charge.

Votre Contact

PROGRAMME

►► Préparer et maîtriser son intervention

- Se préparer physiquement
- Organiser son message
- Installer et entretenir la relation avec l'auditoire
- L'attitude, les erreurs à éviter
- Gérer le stress, le trac et l'imprévu
- Savoir écouter, rebondir
- Faire face aux situations difficiles
- Prendre des décisions rapidement

►► Les médias

- Comprendre les règles d'une relation média
- Faire passer un message devant les médias
- Confiance en soi et maîtrise des techniques d'expression orale

►► Préparer l'interview

- Préparer ses interventions
- Définir un message
- Définir son angle d'intervention et le décliner

►► Maîtriser l'interview

- L'attitude, les erreurs à éviter
- Gérer le stress, le trac et l'imprévu

EXERCICES PRATIQUES

Mises en situation

Travail par petits groupes, sous forme d'ateliers

Exercices filmés, jeux de rôle

Votre Contact

Bulletin d'inscription

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC ET MEDIATRaining

VENDREDI 23 OCTOBRE 2026

9H30-17H30

Nom
Prénom
Fonction
Email
Ligne directe
Mobile

Organisme
Adresse
Code postal Ville

Formation financée par :

- ☐ la collectivité
- ☐ le DIF Elus via Mon compte élu (11 jours ouvrés avant la date de début de formation)
- ☐ Organisme

☐ Vous souhaitez porter à notre connaissance une situation de handicap qui nécessite une adaptation de la formation.

Le montant de la journée de formation est de 560 euros TTC par participant.

INSCRIPTION A RETOURNER A :

Eléonore Carpentier

Mercure local - Groupe Mercure
18, avenue de l'Opéra - 75001 Paris
eleonore.carpentier@mercurelocal.fr
01.84.16.07.40 - 06.82.91.37.24

Mercure local est un organisme de formation agréé par le Ministère de l'Intérieur pour la formation de élus locaux
et certifié Qualiopi